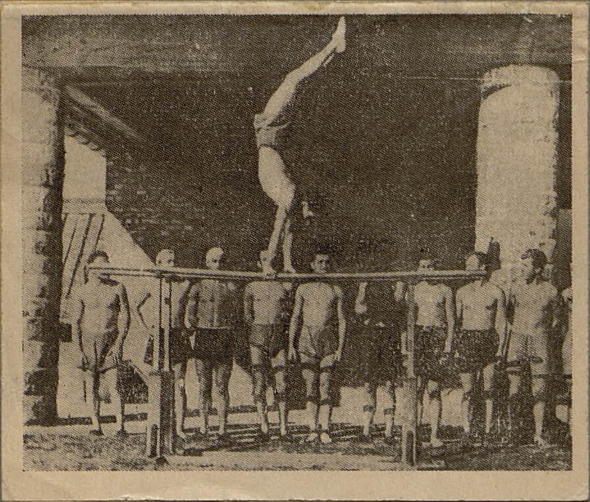
PORADNIK ORGANIZATORA SPO

GIMNASTYKA DLA WSZYSTKICH

Nr 8



GŁÓWNY KOMITET KULTURY FIZYCZNEJ
1951

PORADNIK ORGANIZATORA SPO

GIMNASTYKA DLA WSZYSTKICH

Nr 8

WYDAWNICTWO
GŁÓWNEGO KOMITETU KULTURY FIZYCZNEJ

Opracowanie: Wydział Szkolenia GKKF
Na zlecenie Gł. Kom. Kultury Fizycznej

Wydawnictwo MON
Warszawa 1951 r. Printed in Poland

Drukowano w nakładzie 30 000 egz. na pap druk. sat. kl. V 70 gr w form. B6 w druk. Wyd. MON w W-wie Obj. 3 1/2 ark. wyd. 4 ark. druk. Skład rozpocz 21.V.51 Druk ukończ. 21.VI.51 Zam. 951. 2B-23081

I. KILKA SŁÓW WYJAŚNIENIA

Każdy powinien uprawiać ćwiczenia gimnastyczne niezależnie od obranej przezeń dziedziny sportu. Gimnastyka — to klucz do wyników w każdej dyscyplinie sportowej. Zapytaj doświadczonego sportowca, jak dojść do wybitnych wyników, a usłyszysz odpowiedź: „Uprawiaj systematycznie gimnastykę“.

Dzięki gimnastyce rozwiniesz wszechstronnie swoje ciało. Staniesz się zręczny, gibki, silny i wytrzymały. Dobrego gimnastyka poznasz natychmiast po sposobie poruszania się. Wszystkie jego ruchy są piękne i celowe.

Gimnastyka przygotowuje człowieka do wysiłku, do szybszego przyswajania różnorodnych ruchów, a przez to — do lepszego i sprawniejszego wykonywania codziennej pracy.

W broszurze tej znajdziesz wskazówki, jak uprawiać gimnastykę, aby zdobyć normę na odznakę SPO I stopnia.

Dowiesz się, jak wykonywać wspinanie po linie, żerdzi lub drzewach, jak chodzić po wąskiej kładce, bez utraty równowagi i jak opanowywać podstawowe ćwiczenia akrobatyczne; poznasz także zasadnicze ćwiczenia na przyrządach gimnastycznych: drążku, poręczach i koźle.

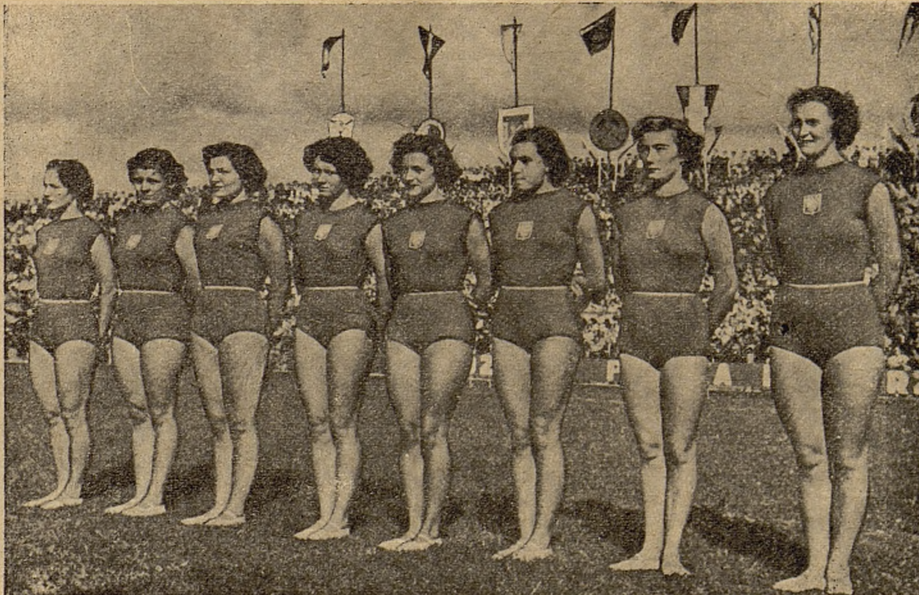
Otrzymasz również wskazówki, jak wykonywać codzienne ćwiczenia gimnastyczne, które dadzą ci zdrowie, sprawność i zdyscyplinowanie.

Poza tym znajdziesz tu ćwiczenia nie wchodzące do programu odznaki SPO, ale potrzebne do osiągnięcia sprawności osobistej, której posiadanie ułatwi ci przyjęcie na kurs przodowników wychowania fizycznego.

Broszura ta zawiera również wskazówki, jak oceniać w punktach ćwiczenia gimnastyczne, co przygotuje cię do pełnienia funkcji sędziego gimnastycznego na zawodach o odznakę „Sprawny do pracy i obrony".

Sędziowanie w gimnastyce nie jest łatwe, gdyż wyniku ćwiczenia nie można zmierzyć, ale trzeba ocenić jego wykonanie. Po dokładnym jednak zapoznaniu się z ćwiczeniami, po dłuższym ich uprawianiu i przyglądaniu się mniej lub więcej poprawnym ruchom, będziesz w stanie odpowiednio oceniać wykonanie poszczegól-

nych ćwiczeń. Tylko wtedy, gdy będziesz rozumieć każdy ruch w poszczególnym ćwiczeniu, a przy ocenie będziesz mieć w oczach obraz wzorowego jego wykonania, będziesz umiał odliczyć odpowiednią ilość punktów za popełnione w ćwiczeniu błędy.



Reprezentacyjna drużyna polskich gimnastyczek

II. WSPINANIE

Nie ma lepszych mistrzów we wspinaniu jak marynarze. Z kocią zręcznością wspinają się po linach na zawrotne wysokości. Sztuka wspinania się po linie zachowała się u marynarzy z czasów, kiedy okręty chodziły pod żaglami, a marynarze musieli wdrapywać się na maszty po olinowaniach.

Umiejętność ta wymaga dużej siły i zręczności. Nabędziesz w niej wprawy ćwicząc na żerdzi lub podwieszonej linie.

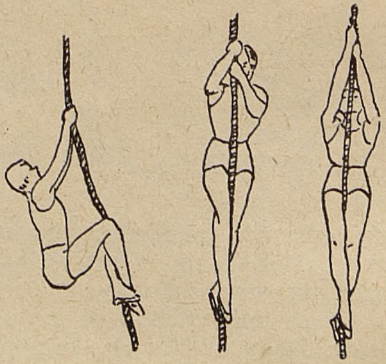
WSPINANIE „NA TRZY TEMPA"

Uchwyć linę lub drąg (żerdź) rękami na wysokości wyciągniętych ramion i zawiśnij na nim. Na „raz" podciągnij kolana do pasa i uchwyć linę nogami. Uchwyt ten jest ważnym momentem i należy go dobrze opanować (rys. 1a, b, c).

Na „dwa" wyprostuj nogi, jakby odpychając się nimi od liny, i ugnij ramiona.

Na „trzy" wytrzymaj uchwyt nogami i przechwyć linę wyżej — najpierw jedną, a potem

drugą ręką. Wspinaj się w dalszym ciągu, powtarzając ruchy w podanej kolejności.



a b c

Rys. 1

Przy tym sposobie wspinania posługujesz się przede wszystkim siłą nóg. Jest to słuszne, gdyż nogi człowieka są silniejsze aniżeli ręce. Zapamiętaj sobie dobrze, że przy wspinaniu pracują głównie nogi.

WSPINANIE „NA DWA TEMPA"

Ten rodzaj wspinania zastosujesz, gdy zechcesz się wspiąć szybko, lecz niezbyt wysoko.

Zwiśnij na linie tak, aby jedna ręka była wyciągnięta, a druga znajdowała się na wysokości podbródka.

Na „raz“ wykonaj nogami taki sam uchwyt, jak przy wspinaniu poprzednim sposobem — (rys. 2a, b).

Na „dwa“ wykorzystując silny uchwyt nogami, wyprostuj je, jakby odpychając się i jednocześnie przechwyć linę jedną ręką.

Przechwyt wykonuje się tą ręką, która była zgięta, przy jednoczesnym ugięciu ręki wyprostowanej.

Przy tym sposobie, podobnie jak przy wspinaniu na „trzy tempa“ wynik zależy od prawidłowego i silnego uchwytu nogami.



Rys. 2

Jak odpocząć

Najlepszym sposobem odpoczynku jest tak zwana „ósemka“.

Oswobodziwszy jedną rękę, pochyl się znacznie w kierunku nogi, która znajduje się pod liną, uchwyć linę i otocz nią udo. Następnie zmień chwyt rękami i okręć linę dokoła drugiego uda. Utworzone w ten sposób pętle, ułożone w kształcie ósemki, obejmują wówczas uda, podtrzymując tułów.



Rys. 3

Przywrzyj barkiem do liny, oswobódź ręce i odpocznij.

Dla zabezpieczenia trzymaj ręce wyciągnięte w przód przed liną (rys. 3).

„Ósemkę" rozwiązuj tylko ruchem nóg, a rękami w tym czasie uchwycić mocno linę.

WSPINANIE PO SŁUPIE LUB DRZEWIE

Każdy sportowiec powinien umieć wspinać się na słupy i drzewa. Umiejętność ta ma często praktyczne zastosowanie. Np. w czasie Wielkiej Wojny Narodowej Związku Radzieckiego wywiadowcy, obserwatorzy i służba łączności dokazywali cudów zręczności i pomysłowości wchodząc na wierzchołki wysokich drzew, z których obserwowali wroga; wdrapywali się również po gładkich słupach, aby przeciągnąć przewody telefoniczne.



a b

Rys. 4

Robili to zręcznie i umiejętnie, posługując się przy tym najpewniejszym sposobem wchodzenia.

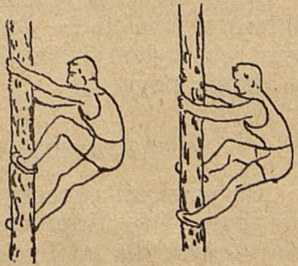
Na grube słupy i drzewa wspinaj się w następujący sposób: stań przy słupie (lub drzewie) i obejmij go rękami, silnie napręż ramiona, przylgnij piersiami do słupa i jednocześnie szybko podskocz, podciągając nogi możliwie wysoko.

Następnie obejmij mocno słup nogami

ugiętymi w kolanach. Nogi możesz trzymać przywarte z boku słupa albo oplecione wokół jego obwodu (rys. 4a i b).

Teraz unoś się w górę siłą nóg, prostując je w kolanach, jak gdybyś się odpychał i wykonaj przechwyt rękami. Kiedy z kolei podciągasz się na rękach, przylgnij piersiami do słupa i znów podciągnij nogi do góry.

Wspinając się na dużą wysokość, możesz się zatrzymać dla odpoczynku, trzymając się głównie nogami. W tym celu opleć nogami drzewo, a stopy zaczep jedną o drugą.



Rys. 5

Następnie nie odsuwając się od drzewa, siądź niżej i oswobódź ręce, żeby odpoczęły. Kiedy schodzisz ze słupa, powtarzaj wszystkie ruchy w odwrotnej kolejności.

Jeśli słup lub drzewo jest cieńsze, to można na nie wchodzić, jak pokazano na rysunku — (rys. 5).

Przestawiaj kolejno lewą nogę i lewą rękę, a potem prawą nogę i prawą rękę.

WSPINANIE BEZ POMOCY NÓG

Wspinanie — jak już mówiliśmy — wykonuje się głównie przy użyciu siły nóg. Można jednak urządzać zawody w spinaniu bez pomo-

cy nóg. Zwycięży wtedy ten, kto ma mocniejsze ręce.

Bez pomocy nóg można wspinać się po linie lub po cienkiej żerdzi. Wykonujesz to w ten sposób: uginasz ramiona, dociągając podbródek do wysokości uchwytu rąk, a następnie przechwytujesz kolejno rękami, podciągając klatkę piersiową do rąk.

Nogi trzymaj w rozkroku, swobodnie, lekko ugięte w kolanach. Jednocześnie z przechwytem rąk wykonaj niewielki wymach to jedną, to drugą nogą.

TWOJA PIERWSZA NORMA

Po pewnym okresie ćwiczeń sprawdź, czy uzyskana przy wspinaniu sprawność jest wystarczająca dla zdobycia normy na SPO. Spróbuj wspiąć się z pomocą nóg po żerdzi, linie lub drzewie na wysokość 5 metrów, a bez pomocy nóg po żerdzi lub linie — na wysokość 3 metrów. Jeżeli ćwiczenia te wykonasz w odpowiednim czasie, zdasz część normy SPO I stopnia w gimnastyce.

S ę d z i o w a n i e (ocena)

Najwyższa ocena za wspinanie po linie wynosi 10 punktów. Jeżeli wejdziesz po linie

na wysokość 5 m:

w	czasie	10	sekund,	uzyskasz	10	punktów
„	„	11	„	„	9	„
„	„	12	„	„	9	„
„	„	13	„	„	7	„
„	„	14	„	„	6	„
„	„	15	„	„	5	„
„	„	16	„	„	4	„
„	„	17	„	„	3	„
„	„	18	„	„	2	„
„	„	19	„	„	1	„
„	„	20	„	„	0	„



Helena Rakoczy, mistrzyni świata w gimnastyce na 1950 rok. Rakoczy w ćwiczeniu na równoważni

III. PRZEJŚCIE PO TRAMIE (KŁADCE)

Kto z nas nie przechodził po kładce lub drzewie przerzuconym przez rzekę, rów lub kanał? Jeden robi to śmiało, pewnie i przechodzi szybko, inny — długo się namyśla, zanim wejdzie na kładkę, po której posuwa się nieomal pełzając, w obawie przed upadkiem.

Na takim prostym przykładzie od razu widać, kto umie zachowywać równowagę, a kto nie. Celem doskonalenia zmysłu równowagi stosuje się w gimnastyce przejście po tramie. Tram jest to długa belka, której górna powierzchnia jest płasko sciosana. Belkę tę, opartą na stojakach, można podnosić na różną wysokość.

Na belce w odległości pół metra od obu stojaków robi się znaki. Odległość między znakami winna wynosić 4 metry (szerokość belki 10 cm).

Tram przechodzi się w następujący sposób:

Wejdź na belkę i stań na pierwszym znaku. Wznieś ramiona w bok dla uchwycenia równowagi i posuwaj się zwykłymi krokami. Nogę stawiaj na całej stopie nie odchylając palców na zewnątrz.

Na środku belki należy obrócić się na palcach w tył, opuszczając ramiona w dół. Idąc z powrotem, wznieś ramiona w bok. Wróciwszy do pierwszego znaku zrób 1/4 obrotu na



Rys. 6

palcach i z wymachem ramion w górę zeskocz do półprzysiadu. Przenieś ramiona w bok i opuść je, przyjmując postawę zasadniczą.

S ę d z i o w a n i e (o c e n a)

Za bezbłędne wykonanie ćwiczenia zalicza się 10 punktów. Za nieudolne wejście na równoważnię i nieprawidłową postawę odlicza się pół punktu.

Za chwiejny chód, unoszenie nóg w bok lub „machanie" rękami należy odliczać po pół punktu za każdy z tych błędów.

Za niepewne obroty odlicza się — pół punktu
Za pochylenie tułowia w przód
przy zeskoku — pół punktu
Za wadliwy przysiad — pół punktu
Za upadek po zeskoku — jeden punkt

Wysokość równoważni dla mężczyzn wynosi 100 cm, dla kobiet 70 cm, a w kategorii cwiczeń „do wyboru“ 190 cm (dla mężczyzn i dla kobiet).



Rys. 6.

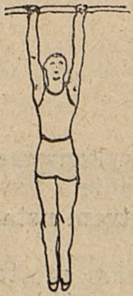
Ćwiczenia równoważne można wykonywać w formie zabawowej jak np. „spychanie z tramu“ itd. (rys. 6). Do tych ćwiczeń tram ustawia się na wysokości 30 — 40 cm.

Opanowanie równowagi jest nam często przydatne w życiu codziennym (rys. 6a, 6b).

IV. PODCIĄGANIE

Jeżeli chcesz wzmocnić ramiona, ćwicz „podciąganie". Siła ramion przyda ci się i w innych ćwiczeniach gimnastycznych.

Podciąganie ćwiczyć możesz na drążku znajdującym się na takiej wysokości, żebyś nie dostawał nogami do ziemi, gdy zawiśniesz na nim o wyciągniętych ramionach (rys. 7).



Rys. 7

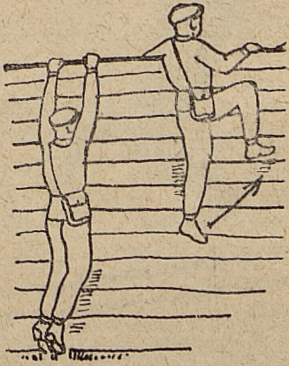
Drabina pochyła, dwa zawieszone kółka, prosty konar drzewa itd. mogą zastąpić drążek. Nawet uchwyciwszy się za futrynę nad drzwiami możesz ćwiczyć podciąganie.

Ćwiczenie wykonuj tak: podskocz i uchwyć drążek z góry — nachwytem — jak pokazane na rysunku (rys. 7). Ramiona rozstaw cokolwiek szerzej barków. Duże palce obchwytują drążek. Nogi — złączone. Następnie podciągnij się, zginając ramiona w łokciach.

Podciągaj się tak wysoko, póki podbródek

nie znajdzie się wyżej drążka, po czym wolno opuszczaj tułów do pełnego wyprostu ramion.

Jeżeli w ten sposób nie zdołasz się podciągnąć, to spróbuj chwycić drążek innym sposobem dłońmi do siebie (podchwytem).



Rys. 8

Podciąganie jest ćwiczeniem przygotowawczym do innych ćwiczeń na drążku, przydać się jednak może i w życiu praktycznym (rys. 8) przy pokonywaniu przeszkód terenowych.



Ażeby dojść do takiej sprawności, jaką posiadają gimnastycy, potrzeba długiej i systematycznej zaprawy

V. GIMNASTYKA PRZYRZĄDOWA

Wielu zadziwia siła atlety, podnoszącego ciężary. Ale popatrz na gimnastyka, gdy lekko i pięknie wykonuje na drążku albo na innym przyrządzie: podnoszenie, huśtanie, przerzuty i przenosy ciała. Czy zastanawiałeś się nad tym, że do tego potrzeba również niemałej siły.

Uprawiając gimnastykę przyrządową zdobędziesz dużą siłę, a przy tym dużą zwinność.

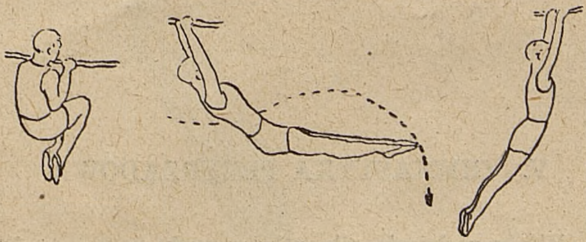
Jaki sprzęt potrzebny jest do gimnastyki przyrządowej. Najkonieczniejszymi przyrządami są: drążek, poręcze i kozioł lub skrzynia.

Nie trudno je sporządzić we własnym zakresie i ustawić na boisku, a zimą — w jakimbądź pomieszczeniu. Wskazówki, jak robić te przyrządy, znajdziesz w broszurce pt. „Budowa najprostszych urządzeń i sprzętu sportowego".

1. DRĄŻEK

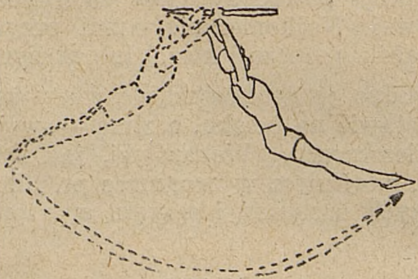
Nauczyłeś się podciągać na drążku. Teraz możesz przejść do innych ćwiczeń.

W a h a n i e (rys. 9)



Rys. 9

Zwiśnij o prostych ramionach — nachwytem (tj. dłonie od siebie). Następnie podciągnij się na ramionach, zginając przy tym nogi. Kolana podciągnij do klatki piersiowej. Następnie szybkim ruchem, prostując ręce i nogi, wyrzuć całe ciało w przód pod drążek.



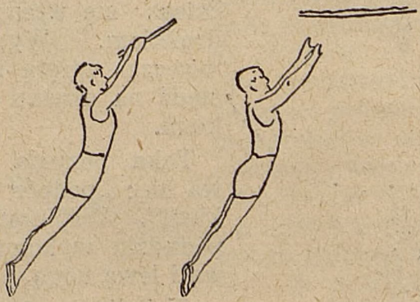
Rys. 10

Osiągnąwszy zamachem do przodu najdalsze wychylenie, ciało — pod wpływem własnego

ciężaru — przeniesie się z powrotem do tyłu. Wprowadzone w ruch ciało huśtać się będzie do przodu (zamach do przodu), a potem znów do tyłu (zamach do tyłu) ruchem wahadła (rys. 10).

Kiedy robisz zamach do tyłu, złącz razem nogi, wyprostowane w kolanach, a wykonując ruch ciała w przód, unoś nogi lekko do góry, przez co zwiększysz zasięg ruchu.

Przerób 2 lub 3 takie wahania, po czym zeskocz. Zeskok rób zawsze w chwili, gdy ciało jest przeniesione do tyłu (rys. 11).



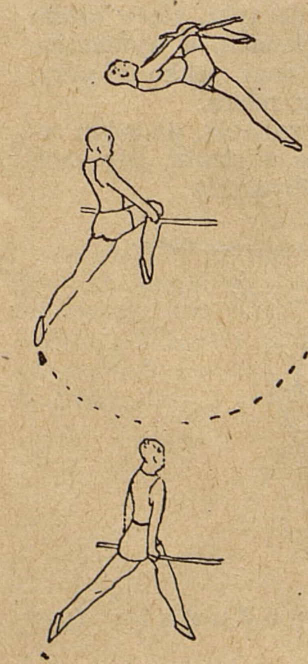
Rys. 11

W s p i e r a n i e n a p o d u d z i u (pod kolanem)

Jest to najłatwiejszy sposób wejścia na drążek. Gimnastycy nazywają go „wspieraniem na podudziu" (rys. 12).

Podciągnij się tak jak do „wahania". Następnie odchyliwszy się w tył, podnieś do góry

nogi ugięte w kolanach. Przewlecz jedną nogę między ramionami i zawiśnij, zaczepiając podudziem za drążek. Wyprostuj drugą nogę w przód i huśtaj się na nodze zawieszonej na drążku.



Rys. 12

Po 2 — 3 takich ruchach uchwyć moment, kiedy głowa będzie możliwie wysoko.

W tym momencie wyrzuć energicznie tułów w przód, pomagając sobie rękami. Znajdziesz się wtedy nad drążkiem. Wyprostuj wówczas zgiętą nogę i siądź na drążku okrakiem.

Taka pozycja nazywa się: „podpór okrakiem“. Wspieranie na podudziu wykonuj prawą i lewą nogą.

Usiadłszy na drążku wykonaj „przemach (nogi) w tył“. Ćwiczenie to wykonasz przenosząc do tyłu tę nogę, która jest przełożona przez drążek. Jeżeli przenosisz lewą nogę, przenieś ciężar ciała na prawą rękę, a lewą rękę oderwij na chwilę od drążka. Złączywszy nogi,



Rys. 13

zeskocz z drążka. Zeskok możesz również wykonać w ten sposób: wolno opuść się głową w przód, załamując się w biodrach i opuszczaj wolno nogi w dół tak długo, póki nie zawiśniesz na drążku o prostych ramionach — wtedy zeskocz.

Po opanowaniu wspierania na podudziu, spróbuj zrobić to samo ćwiczenie z „wahania" — (rys. 13). Zrób kilka zamachów w przód i w tył, jak to było opisane wyżej. A następnie podczas jednego z zamachów w przód podnieś proste nogi do góry tak wysoko, żeby prawie dotknęły drążka, po czym zginając szybko jedną z nich w kolanie przenieś ją między rękami, zaczepiając podudziem na drążku. I od razu bez



Gimnastykę przyrządową uprawiać można wszędzie.
Odpowiednie stojaki do drążka nie trudno zbudować samemu.

zatrzymania, zrobiwszy zamach w tył nogą wolną, unieś się w górę do położenia „podpór okrakiem".

Z tego położenia spróbuj opuścić się w tył pod drążek i znów znaleźć się w podporze.

W tym celu zrób tak zwany: „spad w tył". Z podporu okrakiem odrzuć silnie ciało w tył, zaczepiwszy się podudziem (nie puszczając rąk).

Siła tego ruchu przeniesie ciało w przód pod drążek. Wtedy już znanym ci sposobem znów wydostań się na drążek.

Po przejściu do „podporu okrakiem", wykonaj zeskok. Jeżeli chcesz, możesz zrobić to innym sposobem.

Siedząc okrakiem, trzymaj ręce tak, aby dłonie zwrócone były w tył (nachwytem). Do zeskoku przechwyć jedną rękę dłonią w przód (podchwyt).

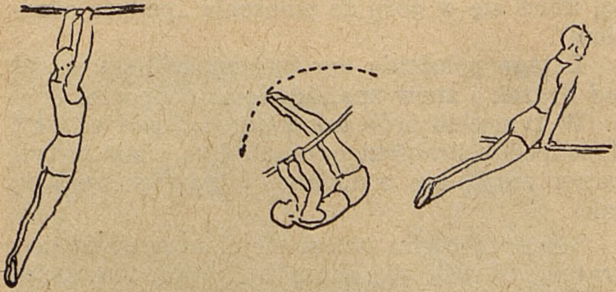
Jeżeli masz wyciągniętą w przód prawą nogę, to przechwyt wykonaj prawą ręką, a jeżeli w przód wyciągnięta jest noga lewa — to ręką lewą.

Po wykonaniu przechwytu, zwróć całe ciało w kierunku ręki przechwytującej, przenieś nogę w przód nad drążkiem i zeskocz w dół — bokiem do drążka.

Wejście na drążek można wykonać również innym sposobem. Wymaga on więcej siły, ale też jest bardziej efektowny. Wejście to nazywa się „wymyk przodem do podporu".

Zawiśnij o wyprostowanych ramionach. Podciągnij się na drążku, podnosząc zgięte lub pro-

W y m y k d o p o d p o r u (rys. 14)



Rys. 14

ste nogi najpierw w przód, potem w górę i zarzuć je na drążek.

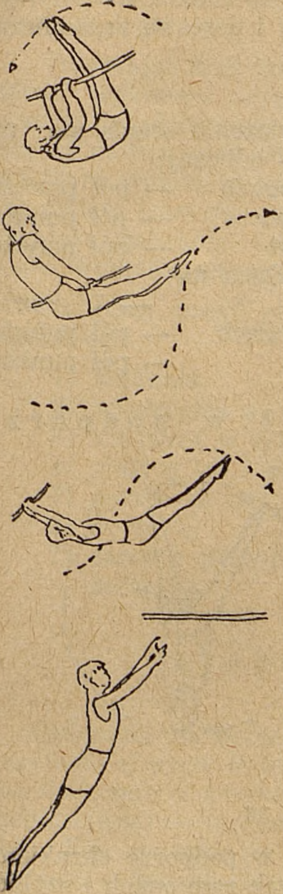
Podczas tego ruchu w dalszym ciągu podciągaj się na rękach przewijając tułów dokoła drążka. Gdy dojdziesz do położenia brzuchem na drążku, odchyl szybkim ruchem tułów w tył, prostując jednocześnie ramiona, a nogi — prostuj w kolanach.

Po wyjściu do podporu o ramionach prostych nogi wyciągnij w tył, wyprostuj plecy, odchyl głowę do tyłu.

Z tego położenia zrób tak zwany „podmyk" (rys. 15).

Odchylając się szybkim ruchem w tył — o prostych ramionach i przenosząc proste nogi w przód pod drążek, szybko wysuń ciało w przód. To właśnie nazywa się „podmyk".

Po zamachu w przód ciało pójdzie do tyłu. Kiedy dojdzie już ono do krańcowego punktu, puść ręce i wysuwając w przód klatkę piersiową — zeskocz.



Rys. 15

Wymyk jest właśnie tym ćwiczeniem na drążku, które wchodzi do programu norm na SPO I stopnia, ale jest on połączony jeszcze z przemachami nóg w przód i obrotami.

Całość ćwiczenia jest następująca: drążek na wysokości 2 m 30 cm).

1. Naskocz do zwisu podchwytem — wymyk przodem do podporu — przechwyt do nachwytu.
2. Przemach okroczny prawą nogą w przód (tj. przerzut prawej nogi pod prawą rękę) z przechwytem w podchwyt.
3. Przemach okroczny lewą nogą w przód z półobrotem w prawo do podporu przodem nachwytem.
4. Odmyk w przód (przewrócić się głową w przód) do zwisu o prostych ramionach.

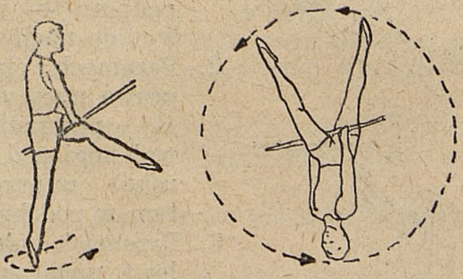
5. Rzutem nóg w przód — zeskok do półprzysiadu, ramiona w bok i postawa zasadnicza.

Ocena

Dobrze wykonane ćwiczenie ocenia się na 10 punktów: za błędy — odliczaj:

Za wymyk o zgiętych nogach — pół punktu
Za zgarbienie się w podporze — pół punktu
Za przemach zgiętej nogi — pół punktu
Za opuszczenie się brzuchem na drążek po obrocie — 1 punkt
Za odmyk o zgiętych nogach — pół punktu
Za nieudany zeskok — pół punktu

Kołowrót w tył w podporze okrakiem



Rys. 16

Z pozycji na drążku w podporze okrakiem, unieś się nieco na prostych ramionach i szybko rzuć się w tył. Jednocześnie z tym wykonaj szybki i silny zamach w przód tą nogą, która

jest w tyle. Ten ruch zacznie cię obracać w tył dookoła drążka.

Trzymając nogi cały czas w położeniu „okrakiem“ wykonasz dookoła drążka pełny obrót i znów znajdziesz się ponad drążkiem. Takie obroty można robić kilka razy. Pamiętaj, że pełny obrót wykonasz tylko w tym wypadku, kiedy śmiało i szybko rzucisz się w tył. Konieczne jest nabranie takiej szybkości, która by znów wyniosła cię w górę.

Najlepiej uczyć się tych ćwiczeń w takiej kolejności:

1) wahanie,
2) wspieranie na podudziu,
3) kołowrot w tył w podporze okrakiem,
4) spad w tył i wspieranie na podudziu,
5) przemach nogi w tył,
6) podmyk,
7) zamach podmykiem i zeskok w tylnym zamachu.

2. PORĘCZE

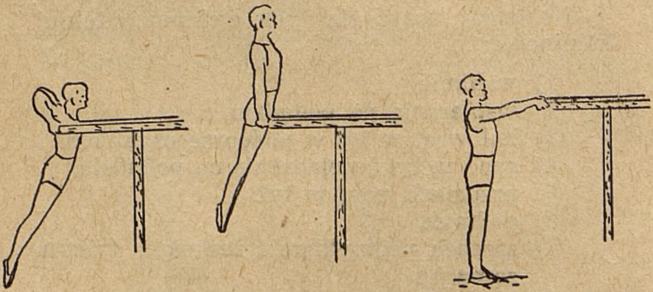
Ćwiczenia na poręczach — należą do najprzyjemniejszych ćwiczeń gimnastycznych. Są one doskonałym środkiem rozwinięcia i wzmocnienia mięśni — ramion, grzbietu, piersi i brzucha. Kto nie umie wykonywać ćwiczeń na poręczach — ten nie jest dobrym gimnastykiem.

Postaraj się nauczyć kilku najprostszych ćwiczeń.

P o d p ó r o r a m i o n a c h u g i ę t y c h i p r o s t y c h

Chwyć poręcz, jak pokazano na rys. 17. Potem podskocz i zawiśnij, opierając się na ugiętych ramionach. Nogi trzymaj razem, lekko odchyliwszy je do tyłu. Teraz podnoś się i opuszczaj powoli prostując i uginając ramiona na przemian.

Wykonaj 5 — 7 takich wyprostów. Potem odepchnij się rękami od poręczy i zeskocz w tył.



Rys. 17

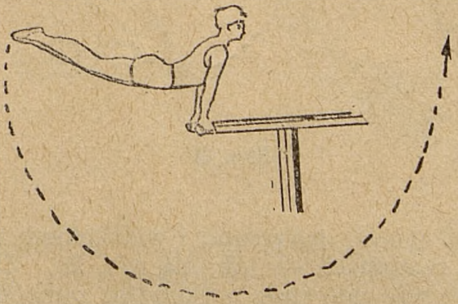
W a h a n i e w p o d p o r z e (rys. 18)

Chwyć końce poręczy i naskokiem w przód i w górę przejdź do podporu o ramionach prostych.

Grzbiet wygnij, piersi podaj w przód, nogi złączone odchyl z lekka w tył. Następnie zacznij rozhuśtywać całe ciało w przód i w tył, wykonując wymachy nogami możliwie wysoko. „Wahaj się“ całym ciałem, a nie tylko samymi nogami. Kiedy robisz zamach w tył, staraj się wy-

giąć w krzyżu, a przy ruchu w przód wynoś całe ciało nad poręcze, z lekka zginając się. Wahaj się swobodnie i płynnie, jak wahadło zegara.

Zrób 5 — 6 takich wahań — zatrzymaj się i zeskocz w tył.



Rys. 18

Z e s k o k z a w r o t n y (rys. 19)

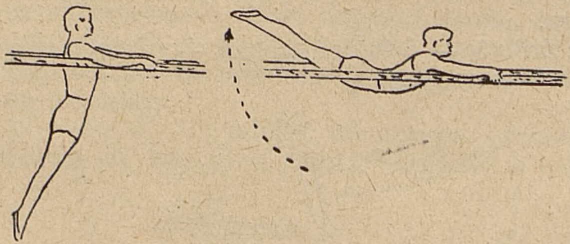
Stań między poręczami. Wyskocz do podporu o ramionach ugiętych, a potem wyprostuj ramiona i zacznij wahanie. Wykonaj 2 — 3 wahania. Następnie, gdy nogi i tułów znajdą się wysoko w tyle, wykonaj zeskok. W tym celu przenieś ciężar ciała w lewą (prawą) stronę, przenieś nogi i tułów w bok przez lewą (lub prawą) poręcz. Tym sposobem zeskoczysz bokiem do poręczy.



Rys. 19

Ćwiczenie to nazywa się: „zeskok zawrotny" w lewo (lub w prawo).

Wahanie w oparciu na ramionach (rys. 20).



Rys. 20

Stań między poręczami i podskokiem zawiśnij na ramionach — jak na rys. 20. Zacznij rozhuśtywać całe ciało, wykonując zamachy nogami w przód i w tył. Zrób 3 — 4 wahania. Następnie zwolnij ruch, zatrzymaj się i zeskocz.

Wychwyt do siadu rozkrocznego

Powtórz jedno lub dwa takie wahania jak w ćwiczeniu poprzednim i w momencie zamachu w przód, wznieś nogi ponad głowę, jakbyś chciał je przyciągnąć do ramion, składając się „w scyzoryk" (rys. 21).

Następnie wykonaj nogami energiczny ruch w górę i w przód, odpychając się jednocześnie ramionami od poręczy.

Opuszczając nogi rozkrocznie, siądź na poręczach mając ręce oparte za sobą. Ten ruch wyjdzie ci tylko wtedy, jeśli go wykonasz jednym silnym i szybkim zrywem.



Rys. 21

Z siadu na poręczach, przenieś nogi między poręcze, wykonaj wahanie w podporze i zeskocz zeskokiem zawrotnym.

Pamiętaj: kiedy składasz się „w scyzoryk", staraj się unieść biodra ponad poręcze, a przy zrywie do góry — rąk nie uginaj, bo nie wykonasz właściwego ćwiczenia.

3. SKOKI PRZEZ KOZŁA

Na pewno nieraz próbowałeś skakać rozkrocznie przez drugiego. Wzorując się na tej zabawie, zaczęto stosować ćwiczenia na specjalnym przyrządzie gimnastycznym, który nazywa się „kozioł".

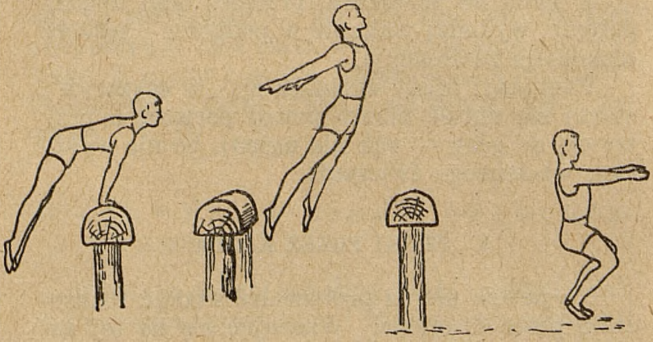
Opisujemy tutaj najprostsze skoki. Każdy może je opanować. Do ćwiczeń tych ustawia się kozła w poprzek.

P r z e s k o k r o z k r o c z n y (rys. 22)

Stań w odległości 8 — 10 kroków od kozła. Dobiegnij do kozła. Rozbieg rozpocznij krótkimi krokami, wydłużając je stopniowo. Na 3 —4 kroki przed kozłem spójrz na linię, na której należy odbić się nogami do skoku i przyśpiesz rozbieg.

W miejscu zaznaczonym linią odbij się obunóż i wykonaj przeskok przez kozła z jednoczesnym krótkotrwałym oparciem dłoni na przyrządzie, podając tułów do przodu.

Staraj się unieść tułów jak najwyżej. Przy przeskoku oprzyj się dłońmi o środek kozła i szybko, energicznie odbij się od niego rękami.



Rys. 22

W momencie przechodzenia kozła wykonaj szeroki rozkrok, po czym wyprostuj się.

Nie zatrzymuj rąk na przyrządzie, w przeciwnym razie albo wcale nie przeskoczysz przez

kozła, albo natkniesz się nogami na ręce, co przeszkodzi ci w wykonaniu skoku.

Po przejściu kozła złącz nogi. Zeskakuj na palce miękko, w niewielkim przysiadzie: kolana na zewnątrz, ramiona w przód lekko rozwarte. Potem prostując nogi i tułów, stań na całe stopy i opuść ręce w dół.

W y s k o k i z e s k o k k l ę c z n y (rys. 23)

Podejdź krokiem do kozła i połóż na niego ręce z góry. Odbijając się obiema nogami i opierając się na rękach, podskocz i klęknij na koźle Następnie wykonaj gwałtowny wymach ramion



Rys. 23

w przód i zryw całym ciałem do góry, a kolanami odepchnij się od kozła i zeskocz w przód. Dotknąwszy ziemi, przysiądź lekko na palcach, potem wstań do podstawy.

W y s k o k k u c z n y (rys. 24)

Z niewielkiego rozbiegu, odbij się obunóż,

opierając ręce o kozła. Natychmiast po odbiciu podciągnij kolana do piersi i wskocz stopami na kozła. Na koźle wyprostuj się i z wymachem ramion w górę, zeskocz w przód.



Rys. 24



Rys. 25

Przeskok kuczny (rys. 25)

Po opanowaniu wyskoku kucznego możesz przejść do nauki „przeskoku kucznego“. Po 6—8 krokach biegu odbij się obunóż, oprzyj ręce na koźle i jednocześnie, szybko podciągając kolana do piersi, odepchnij się energicznie rękami od kozła i nie dotykając go nogami, przeskocz go.

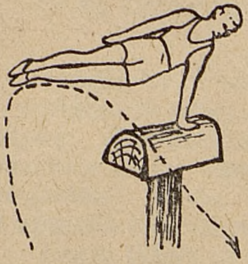
Na ziemię zeskakuj tak, jak i w poprzednich ćwiczeniach.

Przeskok odboczny (koń lub skrzynia) (rys. 26).

Każdemu prawie zdarzało się skakać przez barierę lub płot, oparłszy się rękami i przerzu-

cając nogi bokiem. Taki przeskok nazywają gimnastycy — przeskokiem odbocznym.

Został on włączony do prób na odznakę SPO dlatego, że ma częste praktyczne zastosowanie przy pokonywaniu przeszkód terenowych (rys. 27).



Rys. 26



Rys. 27

Ćwiczenie to nie jest trudne. Polega ono na przeskoku skrzyni lub konia ustawionego wszerz przy próbie na SPO na wysokości 120 cm.

Z rozbiegu należy odbić się obunóż — opierając jednocześnie ręce na skrzyni i z pozycji przodem do przyrządu przerzucić nogi bokiem wysoko nad przeszkodą.

Po odepchnięciu się rękami od skrzyni wykonuje się zeskok tyłem do przyrządu, potem półprzysiad z ramionami w bok — przybiera się postawę zasadniczą.

S ę d z i o w a n i e (ocena)

Za bezbłędne wykonanie ćwiczenia przyznajemy 10 punktów.

Za ugięcie lub rozrzucenie nóg w locie — odlicza się — pół punktu,

za brak lotu nad przeszkodą — 2 punkty,

za wadliwy półprzysiad — pół punktu,

za upadek po przeskoku — 1 punkt.

VI. GIMNASTYKA CODZIENNA

Jeżeli chcesz być zawsze rzeźkim, zdrowym i szybkim w pracy, uprawiaj codzienną gimnastykę. Gimnastyka codzienna rozwija wszechstronnie ciało, wzmacnia serce, płuca — cały organizm. Wielu wybitnych ludzi uprawiało i uprawia codzienne ćwiczenia gimnastyczne.

Lenin pisał: „z wielkim zadowoleniem i korzyścią zajmowałem się codziennie przed snem gimnastyką".

Codzienna gimnastyka potrzebna jest każdemu sportowcowi. Ona pomoże ci łatwiej opanować każdą dziedzinę sportu i osiągnąć lepsze wyniki.

Od gimnastyki więc zaczynaj swój dzień roboczy, a zobaczysz, o ile lepsze wyniki osiągniesz w pracy.

Codzienna gimnastyka składać się winna z kilku ćwiczeń. Ćwiczenia te są bardzo proste i nadają się zarówno dla mężczyzn, jak i dla kobiet. Każdy może nauczyć się ich bez trudu i zapamiętać.

Przerabiaj z początku 2—3 ćwiczenia, a kiedy wykonywać je będziesz łatwo i pewnie, dodawaj stopniowo po jednym. W ten sposób opa-

nujesz kolejno większy zasób ćwiczeń. Każde ćwiczenie powtarzaj początkowo 3 — 4 razy, a potem więcej. Ważne jest, abyś po gimnastyce poczuł rzeczywiście dobre „rozruszanie się“, po którym nastąpi ogólne ożywienie. W dniach kiedy przypada ci szczególnie ciężka praca albo kiedy odczuwasz jakiekolwiek niedomagania, ograniczaj gimnastykę do 2 — 3 ćwiczeń.

Gimnastykę codzienną uprawiaj rano, zaraz po przebudzeniu się. Ćwiczenia przerabiaj na świeżym powietrzu. Podczas złej pogody ćwicz w mieszkaniu, otwierając okno.

Odzież nie powinna krępować twoich ruchów, rozepnij więc kołnierz koszuli; butów nie wkładaj. Najlepiej ćwicz w krótkich spodenkach. Po skończonych ćwiczeniach należy się umyć i wytrzeć do sucha.

1 ćwiczenie

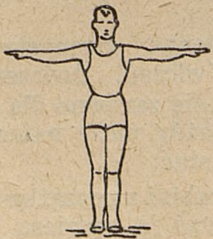
WYMACHY RAMION

Pozycja wyjściowa. Postawa zasadnicza (rys. 28)

Licząc do czterech, wykonujemy kolejno:



Rys. 28



Rys. 29

na 1 — ramiona w bok
2 — ramiona dołem w przód,
3 — ramiona dołem w bok (rys. 29),
4 — ramiona dołem w przód.

Ćwiczenie wykonaj 6 — 10 razy szybkimi wymachami. W czasie trwania ćwiczenia należy trzymać głowę do góry, brodę przyciągnąć do szyi, ramiona w łokciach — wyprostowane. Po wykonaniu ćwiczenia przybrać postawę zasadniczą.

2 ćwiczenie

PRZYSIADY:

Pozycja wyjściowa: postawa zasadnicza

na 1 — wspięcie, ramiona w bok,
2, 3, 4 — wolno przysiadać opuszczając płynnie ramiona w dół.
1 — w przysiadzie ramiona w bok
2 — w przysiadzie ramiona w dół
3, 4 — jak 1, 2.
1, 2, 3, 4 — wolno prostować nogi do postawy zasadniczej. Powtórzyć 6 — 10 razy.

Wykonaj poprawnie ćwiczenie:
Nie pochylaj tułowia w przód.
Prostuj nogi do pełnego wspięcia na palce.

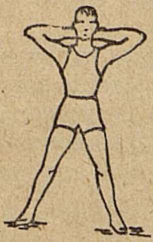
3 ćwiczenie

SKŁONY TUŁOWIA W BOK

Pozycja wyjściowa: rozkrok — dłonie na karku

na 1 — skłon w lewo w bok
2 — wyprost i skłon w prawo w bok

3 — wyprost i skłon w lewo w bok
4 — wyprost i skłon w prawo w bok.



Rys. 30

Powtórz 3 — 4 razy. Po skończeniu ćwiczenia wróć do postawy wyjściowej.

Wykonaj poprawnie ćwiczenie:

Nie wysuwaj łokci do przodu, lecz trzymaj je mocno cofnięte w tył.

Nie nachylaj się w przód, lecz tylko w bok.

Nie uginaj nóg, lecz wyprostuj je mocno.

4 ćwiczenie

SKŁON TUŁOWIA W DÓŁ

Pozycja wyjściowa: postawa zasadnicza

na 1 — skłon w dół — oprzyj dłonie na ziemi
2, 3, 4 — wyprost tułowia, ramiona — w dół.

Powtórzyć 3 — 4 razy (rys. 31).



Rys. 31

5 ćwiczenie

OPAD W PRZÓD

Pozycja wyjściowa: postawa zasadnicza

na 1 — opad tułowia w przód (tak, aby nogi i tułów tworzyły kąt prosty), ramiona

w bok, głowa jednej liniii z tułowiem,

2, 3, 4 — powoli wyprostuj się do postawy — ramiona w dół.

Powtórz 3 — 4 razy



Rys. 32

6 ć w i c z e n i e

U N I K

Pozycja wyjściowa: postawa zasadnicza

na 1 — zakrok prawą nogą na palcach — ramiona skurcz,

2 — unik prawą nogą — ramiona w bok,

3 — wytrzymaj,

4 — dostaw prawą nogę i ramiona opuść do postawy zasadniczej.

Powtórz to ćwiczenie 3 — 4 razy prawą i lewą nogą.



Rys. 33

Wykonaj ćwiczenie poprawnie:

Nie uginaj w kolanie nogi wyciągniętej do tyłu, lecz wyprostuj ją i sięgaj nią daleko do tyłu. Nie podwijaj stopy, ale wyciągaj palce nogi

Nie pochylaj zbyt mocno tułowia do przodu.

7 ćwiczenie

PODPÓR LEŻĄC PRZODEM

Pozycja wyjściowa: postawa zasadnicza

na 1 — przysiad podparty (rys. 34).
2 — wyrzut nóg w tył do podporu leżąc przodem (rys. 35)



Rys. 34



Rys. 35

3 — wytrzymaj
4 — ramiona ugnij, wznieś lewą nogę w górę (rys. 36)



Rys. 36

na 1 — ramiona wyprostuj—opuść lewą nogę
2 — ramiona ugnij — wznieś prawa nogę
3 — ramiona wyprostuj — opuść prawą nogę
4 — skurczem i rzutem nóg w przód powrót do przysiadu podpartego. Powstań do postawy zasadniczej.

Przećwicz 1 raz.

Wykonaj ćwiczenie poprawnie:

W podporze nie wyginaj się (tułów i nogi winny tworzyć prostą linię).

Nie zginaj nogi przy wznoszeniu jej w górę, ale wyprostuj ją dobrze. Nie wstrzymuj oddechu podczas ćwiczenia.

8 ćwiczenie

PODSKOKI OBUNÓŻ

Pozycja wyjściowa: postawa zasadnicza

na 1— podskok obunóż
2 — drugi podskok obunóż,
3 — wyskok w górę — w locie rozkrok
4 — postawa zasadnicza.
Powtórzyć 2 razy.

9 ćwiczenie

PRZENOSY RAMION

Pozycja wyjściowa: postawa zasadnicza

na 1— ramiona w bok — ze zwrotem dłoni w górę
2 — ramiona w górę
3 — ramiona w bok — łukiem do wewnątrz
4 — ramiona w dół.
Powtórzyć 2 razy.

VII. ĆWICZENIA ZWINNOŚCIOWE

Akrobata — to człowiek o wybitnej zręczności, gibkości i umiejętności władania swoim ciałem.

Występy akrobatów od dawna były najulubieńszym widowiskiem publiczności. Wszyscy zachwycamy się pięknymi, śmiałymi ruchami, które lekko i swobodnie wykonują akrobaci. Wielu ludziom wydaje się to zadziwiające i dostępne tylko dla wyjątkowo uzdolnionych.

Ale jeżeli zechcesz, to i ty możesz nauczyć się wykonywać pewne ćwiczenia akrobatyczne. Trzeba tylko pewnej cierpliwości i wytrwałości. Najpierw naucz się czterech podstawowych ćwiczeń akrobatycznych, które poniżej opisujemy. Te cztery ćwiczenia — to początkowy stopień akrobatyki.

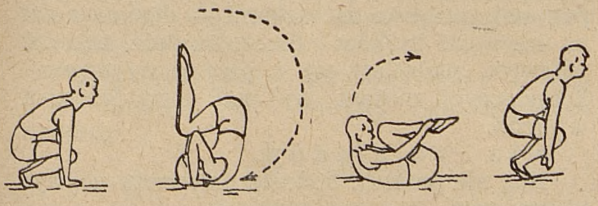
1. ĆWICZENIA ZWINNOŚCIOWE DLA MĘŻCZYZN

Przewroty (koziołki)

Pozycja wyjściowa: przysiądź na palcach, lekko rozchylając kolana (palce stóp złączone), oprzyj się dłońmi o ziemię przed sto-

pami, ramiona rozstaw na szerokość barków, palce rąk skieruj w przód.

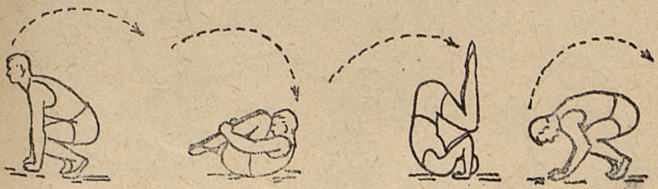
Wykonanie. Przewrót w przód (rys. 37).



Rys. 37

Opuść głowę tak, żeby podbródek dotykał piersi, ramiona ugnij. Następnie ułóż głowę tak, żebyś ziemi dotknął tyłem głowy, a potem barkami. Wykonaj przewrót na grzbiecie, chwytając nogi trochę powyżej stóp. Gdy kończąc ćwiczenie znajdziesz się na palcach stóp, nie prostuj się, wykonaj przewrót w tył.

Przewrót w tył (rys. 38)



Rys. 38

W przysiadzie na palcach ułóż ręce przed sobą na podłodze.

Następnie, odrywając ręce od podłogi, wypchnij biodra w tył, usiądź, uchwyć dłońmi nogi powyżej kostek i wykonaj przewrót na okrągłym grzbiecie. Gdy tylko dotkniesz ziemi łopatkami, ułóż ręce za barkami — dłońmi w dół na szerokość barków. Prostując ręce, zakończ przewrót, znalazłszy się w pozycji wyjściowej. Z tej pozycji możesz wykonać nowy przewrót w przód.

N i e r ó b b ł ę d ó w.

Nóg nie prostuj. Podczas przewrotu uchwyć dłońmi nogi.

2 ć w i c z e n i e

STANIE NA GŁOWIE

P o z y c j a w y j ś c i o w a: nie zginając nóg (stopy razem) oprzyj się dłońmi o ziemię (rys. 39). Uginając powoli ramiona w łokciach, oprzyj czoło na ziemi.



Rys. 39

W y k o n a n i e. Podnieś powoli nogi najpierw do poziomu, a potem do góry, do pełnego wyprostu. Tułów i nogi powinny tworzyć linię prostą. W pozycji tej wytrzymaj przez kilka sekund. Następnie powoli — wykonaj wszystkie ruchy w odwrotnym porządku, wstań i wyprostuj się, jak na komendę „baczność". Wykonaj ćwiczenie poprawnie:

Wszystkie ruchy wykonuj wolno — siłą, a nie odbiciem nóg. Grzbietu nadmiernie nie wyginaj.

3 ćwiczenie

PRZERZUT BOKIEM

Pozycja wyjściowa: postawa zasadnicza

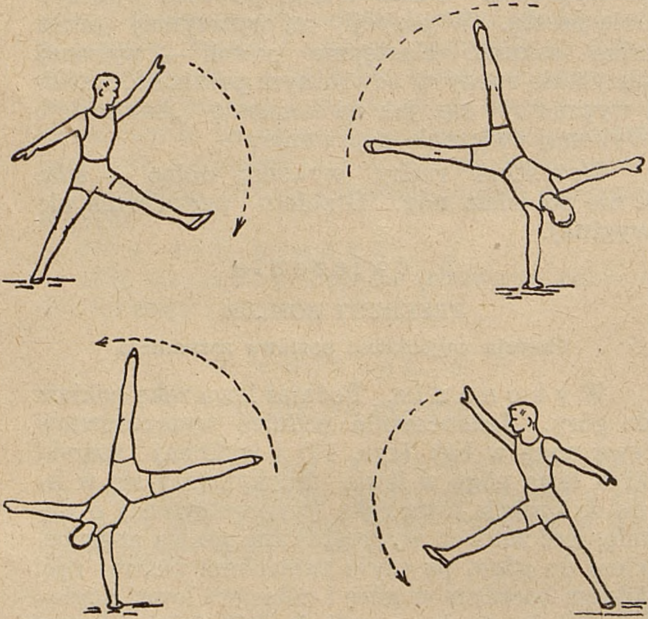
W y k o n a n i e. Podnieś lewą rękę bokiem do góry. Jednocześnie podnieś wyprostowaną lewą nogę w bok (rys. 40) i wykonaj szeroki krok lewą nogą w lewo. Nachyliwszy się w lewo do oparcia lewą ręką (wyprostowaną) o ziemię, weź zamach wyprostowaną prawą nogą bokiem do góry, po czym zamachem prawej ręki łukiem bocznym w górę i odbiciem lewej nogi— przejdź do stania na rękach. Rób dalej przerzut w lewo, oprzyj się o ziemię prawą ręką i prawą nogą, a następnie wyprostuj się, stań na lewą nogę, lewą rękę opuść bokiem w dół, a prawą rękę i prawą nogę podnieś w bok.

Będzie to pozycja wyjściowa do następnego przewrotu w prawą stronę.

Wykonaj poprawnie ćwiczenie:

Nie zginaj rąk i nóg. Grzbietu nadmiernie

nie wyginaj. Nogi trzymaj w czasie trwania ćwiczenia na odległość szerokiego kroku.

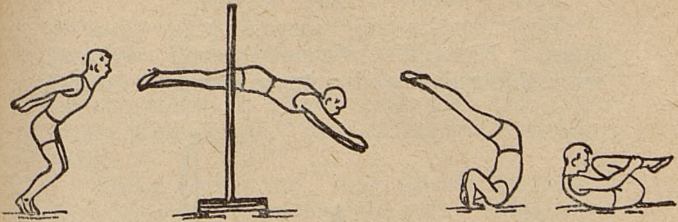


Rys. 40

4 ćwiczenie

PRZEWRÓT PRZEZ PRZESZKODĘ

Do tego ćwiczenia kładzie się między dwoma stojakami poprzeczkę, albo przeciąga sznurek na wysokości 1 metra.



Rys. 41

W y k o n a n i e. Z rozbiegu odbij się obunóż i wykonaj skok przez przeszkodę, wyciągając ręce w przód. Padaj na ręce. Jak tylko dotkniesz rękami ziemi, ugnij ramiona, skul głowę i wykonaj przewrót w przód do przysiadu. Następnie wyprostuj się i przyjmij postawę zasadniczą. Wykonaj poprawnie ćwiczenie:

W czasie skoku nie dotknij poprzeczki lub sznurka. Odbijaj się obiema, a nie jedną nogą. Po przelocie, zwróć uwagę, aby nie upaść, lecz wykonać przewrót.

2. ĆWICZENIA ZWINNOŚCIOWE DLA DZIEWCZĄT

1 ć w i c z e n i e — p r z e w r ó t. — Jak w opisie dla mężczyzn.

2 ć w i c z e n i e — stanie na głowie.

Przysiądź, oparłszy się dłońmi o ziemię. Następnie powoli uginając ręce w łokciach, oprzyj się czołem na ziemi. Odbij się obiema nogami i ugiąwszy je, wykonaj stanie na głowie.

Powoli wyprostuj nogi do góry.

Wytrzymaj w tej pozycji przez kilka sekund. Następnie również powoli wykonaj wszystkie ruchy w odwrotnym porządku i wstań



Rys. 42

wyprostowawszy się, jak na komendę „baczność". Nie prostuj nóg gwałtownie, nie wyginaj nadmiernie grzbietu, gdyż w ten sposób popełniasz błędy.

3 ćwiczenie — mostek



Rys. 43

Po wykonaniu przysiadu, kończąc przewrót, połóż się grzbietem na ziemi. Ugnij ręce, opierając dłonie za barkami; palce rąk zwrócone

w kierunku łopatek rozstaw na szerokość barków. Ugnij nogi i postaw stopy na szerokość barków. Następnie opierając się na dłoniach i stopach, prostuj ręce i nogi, wyginając jednocześnie tułów ku górze. Nogi przy tym pozostaną nieco ugięte. Ręce całkowicie wyprostowane.

Głowę odchyl tak, żeby patrzeć na ziemię. Zrobiwszy most, podnieś do góry jedną nogę ugiętą w kolanie. Wytrzymaj tak parę sekund. Następnie wykonując ruchy w odwrotnej kolejności, połóż się grzbietem na ziemi.

Wykonując most, nie przestępuj rękami ani nogami, unikaj niepełnego wyprostu rąk — nie opadaj raptownie na plecy, gdyż wykonasz ćwiczenie błędnie.

VIII. UWAGI KOŃCOWE

Ćwiczenia zawarte w tej broszurze nie są ćwiczeniami ściśle obowiązującymi w próbie na odznakę SPO, ale zawierają wszystkie elementy, z jakich składają się ćwiczenia objęte wzorcami na odznakę SPO dla wszystkich grup wieku.

Kto więc należycie opanuje ćwiczenia podane w niniejszej broszurze, z łatwością przyswoi sobie wzorzec, obowiązujący w próbie na odznakę SPO.

Ćwiczenia wolne, nazwane w broszurze „gimnastyką codzienną", mogą z korzyścią uprawiać zarówno chłopcy, jak i dziewczęta, kobiety lub mężczyźni. Wyjątek stanowi ćwiczenie nr 7, które jest odpowiednie tylko dla mężczyzn.

Wymienione ćwiczenia można również stosować w zakładach pracy, w czasie krótkich przerw wypoczynkowych.

Również ćwiczenia na równoważni są odpowiednie dla każdego wieku i płci; można je dowolnie urozmaicać chodząc bokiem, tyłem, z obrotami, z klękiem po każdym kroku, z przenoszeniem ciężaru itp.

S k o k i p r z e z k o z ł a: nadają się również dla chłopców i starszych dziewcząt.

W s p i n a n i e p o l i n i e na 3 tempa jest odpowiednie dla chłopców.

Ć w i c z e n i a z w i n n o ś c i o w e mogą być stosowane dla starszych chłopców i dziewcząt.

J e d y n i e ć w i c z e n i a n a d r ą ż k u i p o r ę c z a c h wymagające silniejszej budowy ciała są odpowiednie dla chłopców dobrze zbudowanych, począwszy od lat 16.

IX. WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO ĆWICZENIA

OD CZEGO ZACZĄĆ?

Przystępując do organizowania ćwiczeń gimnastycznych powinieneś się zatroszczyć przede wszystkim o salę lub izbę do prowadzenia ćwiczeń w porze zimowej, a boiska w porze letniej oraz o niezbędny sprzęt gimnastyczny.

Nie czekaj jednak z rozpoczęciem ćwiczeń do czasu skompletowania sprzętu, możesz rozpocząć od ćwiczeń, do których wykonania sprzęt nie jest potrzebny. Ćwiczenia wolne i pewne ćwiczenia zwinnościowe, podane w broszurze, nie wymagają żadnego sprzętu. Przy prowadzeniu ćwiczeń możesz również posługiwać się sprzętem zastępczym. Do zwisów możesz użyć zamiast drążka pochyłej drabiny opartej o ścianę.

Zamiast skoków przez kozła możesz zastosować przeskoki rozkroczne przez współćwiczącego itd.

Organizator gimnastyki powinien przyjść na miejsce ćwiczeń przed lekcją, aby przygotować sprzęt i przebrać się do ćwiczeń w strój sportowy.

Dając przykład punktualności, będziesz mógł wymagać jej od wszystkich uczestników. Nie zrażaj się, gdy na ćwiczenia przyjdzie z początku mało chętnych. Gdy przyjdzie ktoś popatrzeć na ćwiczenia, nie zabraniaj mu przyglądać się, okaż mu zadowolenie z odwiedzin. Gdy zauważysz w zespole, że ktoś jest zręczny, zachęcaj go do ćwiczeń, zrób z niego swego pomocnika. Staraj się mieć kilku pomocników, duża grupa przyciąga innych.

Niezręcznych zachęcaj do ćwiczeń i nie ustawiaj ich na końcu zespołu, żeby nie odnosili wrażenia, że są najgorsi.

Pracuj planowo. Gdy chłodna lub deszczowa pora uniemożliwia wyjście na boisko — prowadź ćwiczenia gimnastyczne w sali lub izbie. W naszym klimacie uprawiamy gimnastykę głównie od września do końca marca. Jeżeli masz urządzenia do gimnastyki na boisku — korzystaj z nich przez okres letni. Pracując przez miesiące zimowe: październik, listopad, grudzień i styczeń zdołasz przygotować zespół do zdania norm z gimnastyki w ciągu lutego.

Zorganizuj także zespół dziewcząt; mogą być między nimi tak utalentowane, jak Helena Rakoczy, która okryła sławą sport polski, zdobywając mistrzostwo świata w gimnastyce kobiet. Przez zorganizowanie zespołu dziewcząt wprowadzisz współzawodnictwo między dziewczętami a chłopcami.

Współzawodnictwo to polegać będzie na ocenie:

1) który zespół uzyska więcej norm na odznakę SPO.

2) kto w zespole osiągnie największą ilość punktów za poprawne wykonanie ćwiczeń.

Wychowując gimnastyków opierajmy się na wzorach radzieckich, gdyż sport radziecki chlubi się posiadaniem najlepszych gimnastyków świata.

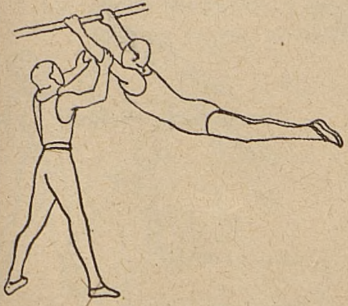
OCHRONA PRZY ĆWICZENIACH

Ochrona przy ćwiczeniach zapobiega wielu wypadkom, jakim ulec mogą ćwiczący.

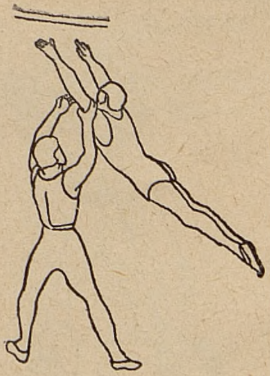
Chociaż podane w broszurce ćwiczenia na przyrządach należą do kategorii łatwych, to jednak dla kogoś z początkujących mogą okazać się zbyt trudne i dlatego należy odpowiednio ochraniać ćwiczącego. W gimnastyce obowiązuje zasada: „Ochraniaj nawet najlepiej ćwiczącego“.

Ochraniający powinien:

1. Przy wspinaniu po linie — stać przy linie i uważać na wspinającego się.
2. Przy ćwiczeniach na drążku stać pod drążkiem, ustawiając się jednak tak, aby nie przeszkadzać ćwiczącemu.
3. Przy wahaniu w zwisie — jedną ręką trzymać ramię ćwiczącego w okolicy łokcia, jednocześnie zaś być gotowym do podtrzymania go drugą ręką (rys. 44).
4. Przy zeskoku w tylnym zamachu — podtrzymać pod plecami, a w razie padania na



Rys. 44



Rys. 45

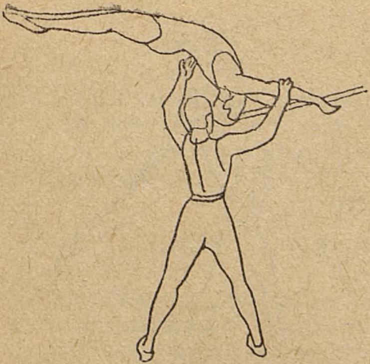
twarz — podtrzymać tułów od przodu pod piersiami (rys. 45).

5. Przy zeskoku podmykiem — jedną ręką trzymać za przedramię, a drugą podtrzymać pod plecami (rys. 46).

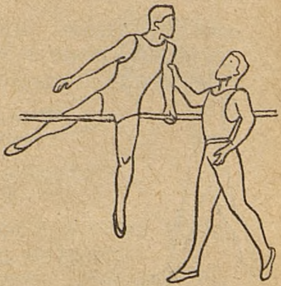
6. Przy zeskoku z podporu okrakiem z przedmachem nogi — trzymać za ramię powyżej łokcia (rys. 47).

7. Na poręczach, przy wahaniu w podporze i zeskoku zawrotnym — trzymać jedną ręką za nadgarstek, a drugą za ramię, od strony zeskoku (rys. 48).

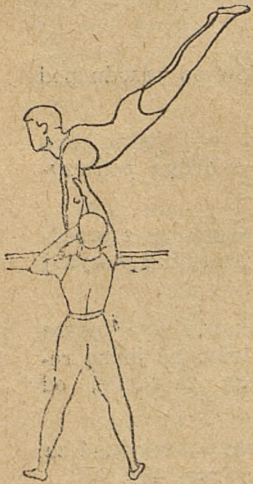
8. Przy przeskoku odbocznym — trzymać za ramię stanowiące oparcie (rys. 49).



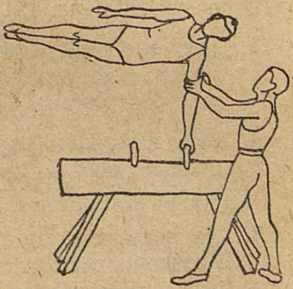
Rys. 46



Rys. 47

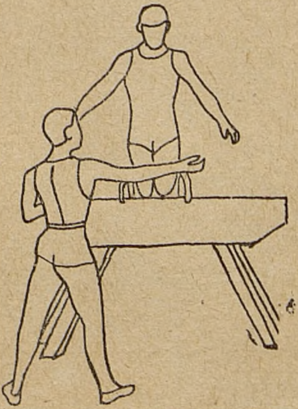


Rys. 48



Rys. 49

9. Przy zeskoku klęcznym — ochraniać z przodu od upadku na twarz (rys. 50).
10. Przy wyskoku i przeskoku kucznym chwytać za ramię w okolicy pachy (rys. 51).



Rys. 50



Rys. 51

X. PYTANIA KONTROLNE

Jak należy wspinać się po linie sposobem na 3 tempa?
Jak należy podciągać się na drążku?
Jak wykonać wspieranie na podudziu?
Jakimi sposobami można wejść na drążek?
Jakimi sposobami można zejść z drążka?
Jak należy odbijać się przy przeskoku odbocznym?
Jak wykonywać przerzut bokiem?
Jak wykonywać stanie na głowie?
Na jakiej wysokości ustawiać równoważnię do ćwiczeń na SPO?

SPIS TREŚCI

Cena zł 0.80